

保健センター通信

すこやかだより

保健センター 電話(48)1111(内1520・1521)

食中毒を防ごう!!!

夏は食中毒の多い季節です。食中毒は、細菌やウイルスが増殖した食べ物を食べることにより発症します。症状は、腹痛や下痢、嘔吐などの胃腸障害や、しびれ、麻痺などの神経障害で、悪化すると死に至ることもあります。

食中毒は、飲食店などの食事だけでなく、家庭でも発生しています。家庭での発生では症状が軽く、食中毒と気づかれず重症化することもあるため、毎日の生活の中で予防を心がけることが大切です。



～食中毒予防の原則～

■「付けない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理前や食事前などには、手を洗うことを心がけてください。生の肉や魚を調理したまな板や包丁で、そのまま別の料理をしないようにし、菌の付着を防ぎましょう。

■「増やさない」

購入した食品や調理したものは、なるべく早く食べるようにしましょう。細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になるため、低温で保存することが重要です。食品購入後は早めに冷蔵庫に入れるようにし、細菌の増殖を防ぎましょう。冷蔵庫の開ける回数や詰めすぎに注意し、冷蔵庫内の温度が上がらないようにしましょう。

■「やっつける」

大半の細菌やウイルスは加熱することによって滅菌することができます。肉や魚、野菜を十分に加熱することが大切です。特に肉料理は、中心部まで火を通すようにしましょう。スポンジやまな板などの調理器具は、使用後しっかり洗ってから熱湯をかけて殺菌してください。

子どもと高齢者は特に注意!



子どもや高齢者の場合、少量の菌でも重症化する傾向があるため、特に注意が必要です。

「付けない」「増やさない」「やっつける」を日頃から心がけ、食中毒の発症を防ぎましょう。食中毒かもしれないと思ったら、早めに医療機関に受診し、適切な治療を受けるようにしてください。

【がん検診ご予約受付中です】

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは早期であれば自覚症状がほとんどありません。早期発見のためには定期的な検診がおすすめです。

9・10月に予約できるがん検診

まだ間に合います!

胃がん・大腸がん・前立腺がん検診

日にち	備考	受付時間
9月29日(金)		午前9時～
10月13日(金)	男性のみ	午前11時

※ 1種類から受けられます。

乳がん・子宮頸がん・大腸がん・骨密度検診

日にち	骨密度	受付時間
9月8日(金)		午後5時～午後6時30分
10月2日(月)	○	午前9時～
10月24日(火)		午前11時

※ 1種類から受けられます。

レディースがん検診(40歳以上)

日にち	骨密度	受付時間
9月7日(木)		午前9時～
10月3日(火)		午前11時
10月23日(月)	○	

※ 胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんのうち、3種類以上の検診を受ける方が対象です。

※ 11月以降はオアシスセンター空調工事の影響により、場所が保健センターから変更となる場合があります。

《検診の種類・対象者・料金》

種類	対象者(今年迎える年齢)	検査内容	料金
胃がん	40歳以上、男女	バリウムを飲んでのX線撮影	1,000円
大腸がん	40歳以上、男女	便潜血反応検査	500円
乳がん	20～39歳、女性	超音波	1,200円
	40歳以上、女性	マンモグラフィ	
子宮頸がん	20歳以上、女性	内診+子宮頸部細胞診検査	700円
前立腺がん	50歳以上、男性	血液検査(PSA値測定)	600円
骨密度	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳を迎える女性	かかとの超音波検査	1,000円

※ 子宮頸がん検診は、月経中・妊娠中の方は受診できません。

※ 授乳中の方、断乳後1年未満の方は、乳がん検診は医療機関で受診してください。

■申し込み方法

電話または電子メールで申し込んでください。電話の場合は、電話交換手に「がん検診の予約」とお伝えください。

電子メールの場合は、件名を「がん検診の予約」とし、本文に「氏名」「生年月日」「電話番号」「希望日」「希望の検診項目」を入力の上、送信してください。

■申し込み・問い合わせ先 保健センター 電話(48)1111(内1520・1521)

電子メール kenko@town.agui.lg.jp

